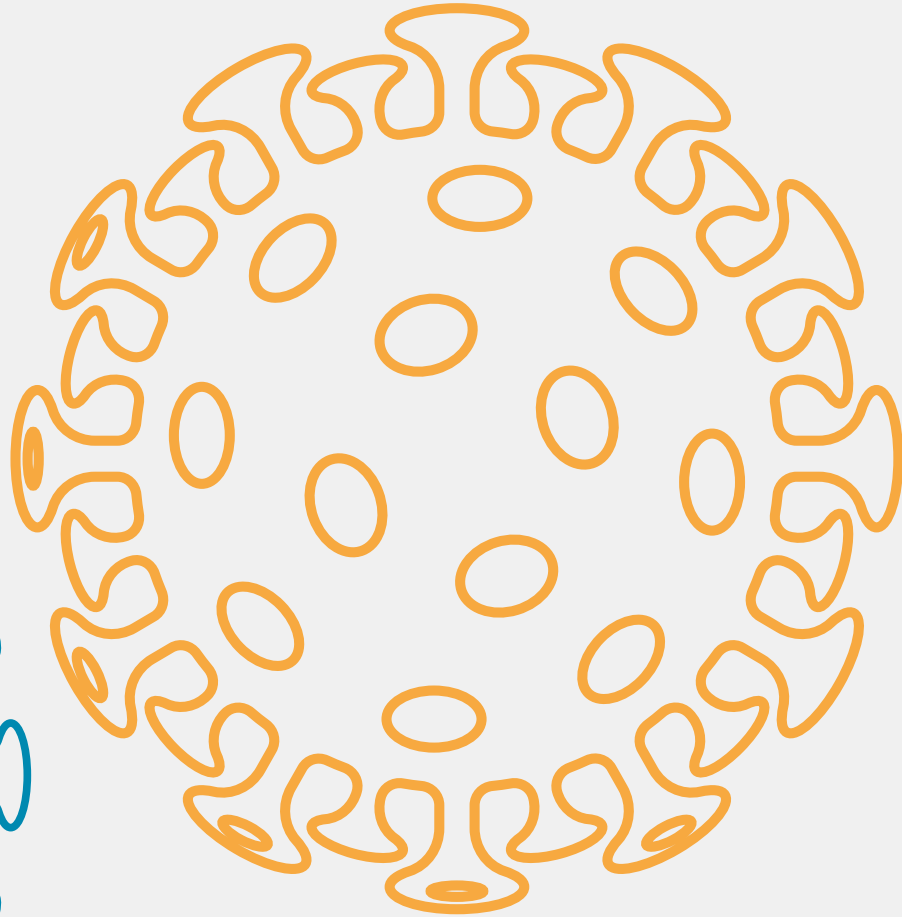
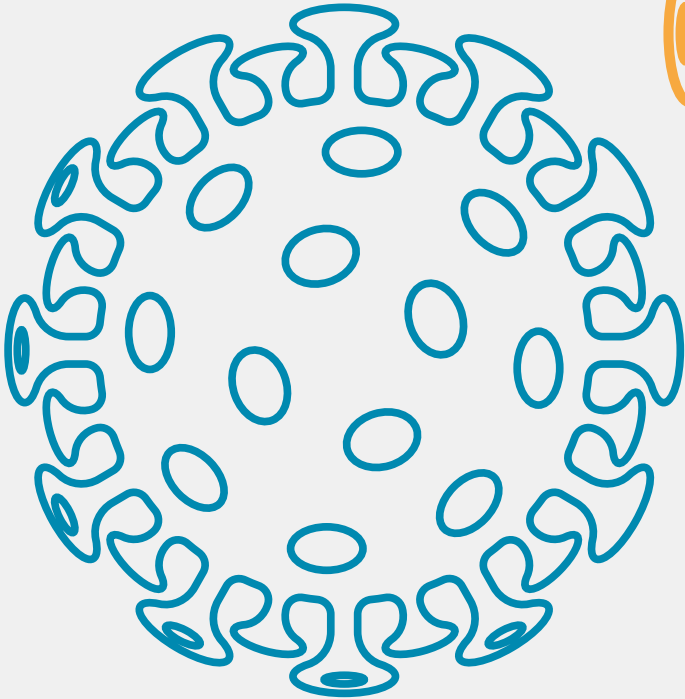
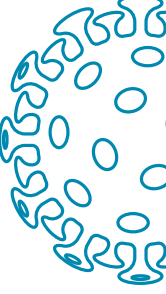




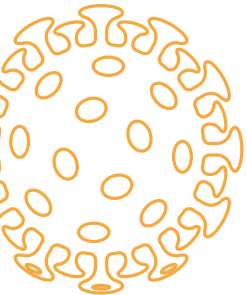
# فيروس كورونا الجديد من نوعه SARS-CoV-2 معلومات وارشادات عملية



## التصرف السليم والمُحترَم!



- الرجاء منكم إتباع أحدث التعليمات الحالية والتوجيهات بشكل مطلق، وما يُطلب منكم من السُلطات!
- يجب علينا أن نعمل بانضباط وبشكل جماعي. هذا يساعد على حماية صحتكم وعلى إبطاء توسع انتشار الفيروس.
- ثَقُوا فقط بمصادر المعلومات التي تكون مؤكدة وموثوق بها.
- تتلقون في ألمانيا معلومات **حالية ومؤكدة** عن طريق معهد روبييرت كوخ (RKI)، والمركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، أو من وزارة الصحة الاتحادية (BMG).
- انتبهوا إلى المعلومات الحالية من منظمة الصحة العالمية (WHO). وتعرض منظمة الصحة العالمية معلومات حالية وموثوقة بلغات عديدة.
- يجب على الأشخاص المصابين بعدوى الفيروس أو المرضى به تنفيذ ما يَطْلُبُه منهم العاملين في الطب والعناية الصحية بشكل مطلق.
- الرجاء منكم المساعدة في حماية صحة الأشخاص العاملين في الطب والعناية الصحية أيضاً عن طريق التصرف الذي يراعي الآخرين.





## كيف يمكنني حماية نفسي بأفضل ما يمكن؟

مسافة بُعد + نظافة + قناع التنفس في الحياة اليومية (كمامة): تستطيعون بهذه القواعد الأساسية الثلاثة أن تحموا أنفسكم بشكل سهل وفعال. انشروا التوعية عن إجراءات الوقاية هذه في عائلتكم وعند صديقاتكم أو أصدقائكم ومعارفكم.

### الاحتفاظ بمسافة بُعد وارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية



- تجنبوا الاحتكاكات (المسات) القريبة جداً مثل المصافحة بالأيدي، والقبلات، والعناق. ولا يكون هذا تصرف غير لائق، لأنكم تحمون أنفسكم وتحمون الأشخاص الآخرين.
- إذا كنتم مرضى، فابقوا في المنزل من أجل شفايتكم الكامل وإعاقة متابعة انتشار مسببات المرض.
- وكذلك الأشخاص المَعْدِيين بالفيروس، لكن لم تظهر عندهم أية أعراض للمرض، يمكنهم أن يعودوا الآخرين. حافظوا على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين من أجل تجنب النقل المباشر لمسببات الأمراض.
- ينبغي قبل كل شيء على الذين مرضوا البقاء بعيداً عن الأشخاص المهددين بشكل خاص بالعدوى مثل كبار السن أو الأشخاص الذين لديهم أمراض سابقة.

الرجاء منكم أن تستعلموا عن قيود التواصل الحالية في الولاية الاتحادية المعنية التي تقيمونها فيها.

يتم النصح بشكل مُلح بارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية (على سبيل المثال قناع من القماش) في الأماكن التي يمكن أن يكون فيها صعباً الحفاظ دائماً على الحد الأدنى من مسافة البُعد عن الآخرين. وأصدرت الولايات الاتحادية تعليمات قانونية عن ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية أثناء التسوق وفي وسائل المواصلات العامة. ويمكن أن يحدث تعديل لهذا حسب المناطق. الرجاء منكم أن تتأكدوا من التسويات القانونية المعنية في منطقة تواجدكم.

ينبغي مثالياً غسل أقتعة التنفس في الحياة اليومية (الكمادات) بعد استعمالها لمرة واحدة في 95 درجة مئوية، لكن في 60 درجة مئوية كحد أدنى ثم تجفيفها بشكل كامل بعد ذلك ويكون بدلاً عن ذلك غليها بالماء في وعاء لـ 10 دقائق أيضاً.

### قواعد النظافة الواقية أثناء السعال والعطس



- حافظوا أثناء السعال أو العطس على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين واستديروا بعيداً عنهم.
- اعطسوا أو اسعلوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتلفوا مناديل الجيب المستعملة في سلة القمامة التي لها غطاء.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد!) قبالة الفم والأنف أثناء السعال والعطس.
- إذا كان عندكم ضيف، فافتحوا النافذة وقوموا بالتهوية والنافذة مفتوحة بشكل كامل لمدة 5 دقائق.

### غسل اليدين



- اغسلوا أيديكم مراراً وتكراراً بالصابون وبدقة، وبين الأصابع أيضاً ورؤوس الأصابع. وأفضل شيء لمدة نصف دقيقة وبالصابون السائل. واشطفوا اليدين بالغسل تحت ماء جار.
- جففوا اليدين بعناية، وبين الأصابع أيضاً. وينبغي على كل شخص أن يستعمل في المنزل منشفة يد خاصة به. وأفضل شيء استعمال مناديل الجيب التي تستعمل لمرة واحدة في دورات المياه العامة. أغلقوا صنوبر الماء في دورات المياه العامة بمنديل جيب يستعمل لمرة واحدة أو بمرفقكم.

# معرفة قيمة عن فيروس كورونا الجديد من نوعه

- أعلّموا طبيبتكم أو طبيبك فيما إذا كنتم على سبيل المثال مصابين بأمراض سابقة مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وأمراض القلب والدورة الدموية، وأمراض المجاري التنفسية المزمنة أو أمراض وعلاجات تُضعف النظام المناعي.
- اسمحوا لأنفسكم بالاستعلام عن الشخص الذي يجب عليكم التوجه إليه وأية إجراءات وقاية يجب عليكم الالتزام بها، من أجل أن لا تعدوا الآخرين.
- الرجاء منكم أن لا تذهبوا إلى العيادة دون الاتفاق مسبقاً على موعد. وبهذا تحموا أنفسكم والآخرين!
- تجنبوا التواصلات غير الضرورية مع الأشخاص الآخرين وابقوا في المنزل حسب الإمكان.

## هل توجد مادة لقاح؟

لا يوجد بعد أي لقاح وقائي ضد فيروس كورونا الجديد من نوعه. ويتم العمل على هذا تحت ضغط عالٍ من أجل وضع مادة لقاح تحت التصرف.

## هل تساعد اللقاحات الوقائية الأخرى؟

لا تحمي اللقاحات الأخرى ضد أمراض المجاري التنفسية من فيروس كورونا الجديد من نوعه. لكن يمكنها إعاقة عداوى أخرى للمجاري التنفسية (النزلة الوافدة، والتهاب الرئتين عن طريق المكورات الرئوية) وتشارك بهذا في تخفيف العبء عن النظام الصحي.

ينتشر فيروس كورونا الجديد من نوعه "SARS-CoV-2" في كل أنحاء العالم. ويمكن أن ينتقل فيروس كورونا عن طريق الرذاذ، لكن أيضاً عن طريق الهباء الجوي. والهباء الجوي هو أصغر جزيئات الرذاذ، التي يمكن أن تُطرح في الهواء بالأخص أثناء التكلم بصوت عالٍ أو أثناء الغناء. ويمكن أن تبقى في الجو لفترة زمنية أطول وتنقل الفيروسات. ولذلك ينبغي بشكل منتظم تهوية الغرف التي يمكث فيها عدد من الأشخاص. وتلعب أنواع العدوى بالمسح دوراً أيضاً. ويمكن للفيروسات أن تنتقل بشكل غير مباشر عبر اليدين من المساحات الملوثة (المعدية) إلى الأغشية المخاطية للنف أو الأنف أو ملتحة العينين.

ويسبب الفيروس عدوى المجاري التنفسية. ويمكن إلى جانب سير حالات المرض الخالية من الأعراض واللطفية ظهور الحمى، والسعال وشكاوى في التنفس أو ضيق في التنفس، وآلام في العضلات والرأس. ويمكن في الحالات الصعبة حدوث التهاب الرئتين.

ويمكن في الحالات الصعبة حدوث التهاب الرئتين. ويكون الأشخاص كبار السن (الشيوخ) والمصابون بمرض مزمن معرضون للخطر بشكل خاص. وتكون أعراض المرض عند الأطفال غالباً أطفئ بشكل واضح. ويُفترض في الوقت الحالي أنه يمكن انقضاء فترة تصل إلى 14 يوماً بين العدوى وبين ظهور أعراض المرض.

ويمكن فقط للفحص المخبري الطبي أن يؤكد بلا ريب فيما إذا كان شخص قد انعدى بفيروس كورونا الجديد من نوعه.

## هل أنا مريض بفيروس كورونا الجديد من نوعه؟

إذا تعرفتم على أعراض المرض عندكم أو تواصلتم ("لامستم") مع شخص تم إثبات وجود فيروس كورونا الجديد من نوعه عنده:

- الرجاء منكم أن تتصلوا بطبيبتكم أو طبيبك عندما تظهر أعراض المرض عندكم. وإذا لم يمكن الوصول إليها أو إليه، فتواصلوا مع خدمة الأطباء المناوبين (خدمة الاستعداد الطبي) برقم الهاتف 116 117. واتصلوا برقم الهاتف 112 في حالات الإسعاف (الطوارئ).
- إذا تواصلتم ("لامستم") مع شخص مَعدي بالفيروس، لكن لا تظهر عندكم أية أعراض، فأعلموا إدارة الصحة المسؤولة (Gesundheitsamt)\*.

\* تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشابكة:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

تواصلوا مع طبيبتكم أو طبيبك عند ظهور أعراض المرض عندكم. وإذا لم يكن التواصل ممكناً، فتوجهوا إلى خدمة الأطباء المناوبين (خدمة الاستعداد الطبي).

ويمكن الوصول إليها أيضاً ليلاً وفي نهاية الأسابيع وأيام العطل على المستوى الاتحادي برقم الهاتف 116117.

## متى تكون إجراءات الحجر الصحي ضرورية؟

إذا تم إثبات وجود عدوى بفيروس كورونا الجديد من نوعه عندكم أو كان لديكم تواصل شخصي (تلامس) ضيق مع شخص مَعْدِي بالفيروس. وعندما تفرض إدارة الصحة الحجر الصحي ("العزل الصحي") قانونياً.

تجدون هنا على الرابط كيف يجب عليكم التصرف عندما  
تقدمون إلى ألمانيا:

[www.bundesgesundheitsministerium.de/  
coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## كم يستمر الحجر الصحي؟

يتم تحديد مدة الحجر الصحي ("العزل الصحي") من قِبَل إدارة الصحة. وتستمر غالباً أسبوعين وهذا يعادل فترة الحضانة المرضية كفترة زمنية قصوى، إذن الزمن ما بين بداية العدوى الممكنة بالفيروس الجديد من نوعه وحتى ظهور أعراض المرض. ويتم أثناء فرض الحجر الصحي قانونياً إعلامكم من إدارة الصحة المسؤولة، كيف يجب عليكم أن تتصرفوا مثلاً أثناء ظهور أعراض المرض وما الذي تنتبهون إليه خلاف ذلك. ويمكن على سبيل المثال أن يُفرض عليكم وجوب قياس درجة حرارة جسمكم بشكل منتظم.

## ما الذي يجب علي أن أنتبه إليه في حالة الحجر الصحي في المنزل؟

- تجنبوا التواصل (التلامس) الضيق مع بقية الساكنات أو الساكنين معكم.
- ترَجُّوا أعضاء الأسرة، والمعارف والصدقات أو الأصدقاء بالمساعدة في التسوق، الذي ينبغي أن يوضع بعد ذلك على بابكم.
- إنتهوا إلى تهوية مسكنكم أو بيتكم بشكل منتظم.
- لا ينبغي تقسيم أدوات الطعام والصحون وأدوات النظافة بين أفراد الأسرة أو مع الساكنات أو الساكنين الآخرين معكم. ويجب غسل الأشياء والصحون بانتظام ودقة، وينطبق ذلك على الملابس أيضاً.
- قوموا بالتواصل مع عيادة طبيب الأسرة أو الطبيب المختص، عندما تحتاجون بشكل عاجل إلى الأدوية أو إلى علاج طبي.
- أعلّموا الطبيبة أو الطبيب، إذا كان لديكم سعال، وزكام، وضيق في التنفس، وحمى.

## هل تكون البضائع المستوردة مُعدية؟

لم يُعرف أي خطر ما من البضائع والإرساليات البريادية أو الحقائب. ويجب فقط الإنتباه لنظافة الأشياء القريبة مباشرة من المحيط القريب للمرضى.

## هل يكون لباس قناع للنفم ضروري؟

توجد حالات لا يمكن فيها الالتزام بمسافة بُعد 1,5 متراً ("بين الأشخاص").

ويمكن هنا للباس قناع غير طبي واق للنفم والأنف من باب الحيطه، ما يسمى بقناع التنفس في الحياة اليومية، أن يشارك في الحد من متابعة انتشار فيروس "SARS-CoV-2".

لذا أصدرت الولايات الاتحادية الألمانية تعليمات قانونية عن ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية أثناء التسوق وفي وسائل المواصلات العامة. ويمكن أن يحدث تعديل لهذا حسب المناطق. الرجاء منكم أن تتأكدوا من التسويات القانونية المعنية بذلك في منطقتكم.

مهم: يجب على القناع الواقي ("الكمامة") أن يوضع بشكل جيد مرتكز وأن يتم تبديله عندما يصبح رطباً. لأن الأتقعة الرطبة لا تكون عائقاً ضد الفيروسات.

ينطبق على كل حالة، حتى لو كنتم تترتادون قناع التنفس في الحياة اليومية: التزموا قدر الإمكان بمسافة بُعد 1,5 متراً عن الآخرين كحد أدنى، وانتبهوا إلى نظافة يديين جيدة وسعال وعطس صحيح.

## هل يكون استخدام المواد المعقمة ضرورياً؟

يكون غسل اليدين المنتظم والدقيق في المعتاد كافياً. وإذا كان غسل اليدين غير ممكن، فيمكن أن يكون استخدام المواد المعقمة ذو نفع.

## ما الذي يجب علي أن أنتبه إليه في مركز إقامة جماعي؟

هل تتعرفون على أعراض المرض عندكم أو كان لديكم تواصل مع شخص ما تم إثبات وجود فيروس كورونا الجديد من نوعه عنده؟ إذا كنتم تسكنون في مؤسسة استقبال اللاجئين أو في مركز إقامة جماعي، فأعلموا إدارة المؤسسة أو من يرعاكم عن ذلك. بلغوا أيضاً مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريبيكم المهني أو مكان عملكم عن ذلك.

# أين أجد المزيد من المعلومات؟

يمكن عن طريق استخدام تطبيق الإنذار بـ كورونا (Corona-Warn-App) أن يتم اعلامكم بسرية (دون الكشف عن هوية الشخص) وسرعة، فيما إذا كنتم قد توقفتم بالقرب من أحد الأشخاص المَعديين بالفيروس. ويمكن الحصول على التطبيق مجاناً بتحميله من [AppStore](#) و عند [\(GooglePlay\)](#).



يُعلم معهد روبرت كوخ (Robert Koch-Institut) عن فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكة (الإنترنت):  
[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

جمع المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) أجوبة على أغلب الأسئلة حول فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكة: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

تُعلم إدارة الشؤون الخارجية (أي وزارة الخارجية، Auswärtiges Amt) عن سلامة المسافرين في المناطق المتضررة من ذلك.

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

تُعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي: [www.who.int](http://www.who.int)

تقدم إدارة الصحة (Gesundheitsamt) في منطقة سكنكم المعلومات والدعم. وتجدون رقم هاتف إدارة الصحة التابعين لها على رابط صفحة الشبكة:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

تعلم وزارة الصحة الاتحادية (Bundesministerium für Gesundheit) بشكل مركزي عن فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكة:

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

رقم هاتف المواطنين: 030 346 465 100  
خدمة الاستشارة للأشخاص الضم وممن لديهم ضرر في السمع:

فاكس: 030 340 60 66-07

البريد الإلكتروني:

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفي بتسجيل مرئي):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

## Impressum (النشر والطبع):

### Bestellmöglichkeit (امكانيات طلب نسخ)

Publikationsversand der Bundesregierung

(إرسال نشرات الحكومة الاتحادية)

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

هاتف الخدمة: 030 182722721

فاكس الخدمة: 030 18102722721

البريد الإلكتروني: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

طلب النسخ عن طريق الهاتف بلغة الصم:

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

طلب النسخ عن طريق الشبكة [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

تجدون أيضاً المزيد من النشرات للحكومة الاتحادية من أجل التحميل وطلب النسخ على

رابط الصفحة: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Bestellnummer (رقم الطلب) BMG-G-11099ar

إشارات محدد موقع الموارد الموحد (URL)

يكون كل مقدم معني مسؤولاً عن محتويات صفحاته الخارجية التي تتم الإشارة إليها هنا.

وتنتصل وزارة الصحة الاتحادية (BMG) بشكل واضح من هذه المعلومات.

يتم إصدار هذه النشرة المطبوعة مجاناً في إطار العلاقات العامة لوزارة الصحة الاتحادية. ولا يسمح باستغلالها من قبل الأحزاب أو دعاة الانتخاب أو مساعدي حملات الانتخاب أثناء الحملة الانتخابية بهدف الدعاية الانتخابية. وينطبق هذا على الانتخابات الأوروبية وانتخابات مجلس النواب الاتحادي وانتخابات مجالس نواب الولايات ومجالس الإدارة المحلية.

### Herausgeber (الناشر)

وزارة الصحة الاتحادية (BMG), قسم العلاقات العامة، والنشرات

Bundesministerium für Gesundheit

Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen

11055 Berlin

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

[bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

[bmg\\_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

[BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

[bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

تاريخ الإصدار أيلول 2020

التصميم [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

الرسم البياني Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

الرسم التوضيحي Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

(BZgA), 50825 Köln